



開館時間	月・水・金	9:00~17:00
	火・木	9:00~19:00
	第1・3土	9:00~17:00

にち日	げ月月	か火	すい水	もく木	きん金	ど土
	1 ◆視覚 スマホ教室①	2	3 ◆腰痛予防体操③ ◆ボッチャ ◆視覚当事者相談 13:00~17:00 ◆視覚月替り企画	4	5	6 ◆装具住宅相談 9:00~12:00 ◆肢体当事者相談 13:00~17:00 ◆茶話会 13:30~14:30
7 へいかん 閉館	8	9	10	11 ◆リラクゼーションヨガ	12	13 へいかん 閉館
14 へいかん 閉館	15 へいかん 閉館	16 ◆視覚 スマホ 教室②	17 ◆腰痛予防体操④	18 ◆装具住宅相談 13:00~16:00	19	20
21 へいかん 閉館	22 ◆障害について知ろう (手話)①	23	24 ◆障害について知ろう (手話)②	25 ◆障害について知ろう (手話)③	26	27 へいかん 閉館
28 へいかん 閉館	29	30	31 障害について知ろう (車椅子体験)	パソコン開放日 ★聴覚障害の当事者相談は、随時受付けています。		

ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な

よんで²み～な

がつごう
7月号
2024/6/7発行
No.40

スマホを持っていない・持っているけど使えない

目に障害がある方のためのスマホ教室 (全2回)

「見えない・見えにくい」様々な不便がスマホで解消できるかも？

スマートフォンの基本的な使い方や便利な機能等を学びましょう！

日程：①令和6年7月1日(月)

②令和6年7月16日(火)

※両日とも受講できる方のみ受付可能

時間：いずれも午後1時半～4時

会場：府中市市民活動センタープラッツ 6階 第5会議室

(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

内容：①基本操作編、②便利機能編 (①②とも音声読み上げ機能を使用)

対象：スマートフォン (iPhone) を未所持

または所持していても使えていない府中市在住の眼に障害のある方。

※家族や付添者の同席も可

定員：10名 ※先着順・事前申込制

講師：株式会社NTTドコモ ドコモ・ハーティ講座事務局

参加費：無料

申込：6月7日(金)～6月17日(月)

スマホはこちらで
用意した貸出機種を
お使いいただきます！



編集後記

気温が高くなり夏本番になってきました。うち

の犬は上手く場所を見つけて涼んでいます。

動物の毛皮も服みたいに脱げたら楽ですね。

しっかり水分を取って熱中症に気

をつけましょう。(神藤)



社会福祉法人府中市社会福祉協議会

ちいきせいかつしえん
地域生活支援センターみ～な

〒183-0026 東京都府中市南町5-38 府中市立心身障害者福祉センター内

TEL: 042-360-1312 / FAX: 042-368-612

e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp / URL: http://www.f-sinsyo.jp/

なつやす
夏休み

しょうがい 障害について知ろう!!

もよお
催し・講座のご案内



ポッチャチーム参加者募集!

福祉センターでは毎月1回ポッチャ体験
練習をおこなっています。
障害の有無に関係なく誰でもお気軽にご参加できます。
ご希望の方はみ～なまでお電話ください!

市内にお住まいの小学3年生～中学3年生を対象に、障害を理解するための講習会を行います。

1. 車椅子を体験してみよう

日程：7月31日(水) 午後1時30分～午後3時30分

定員：10名

内容：車椅子に乗っている人ってどんな生活をしているの？
実際に車椅子に乗っている人を講師に迎え、楽しく交流や
体験をしながら疑問解決!

申込期間：7月1日(月)～7月26日(金) ※先着順・事前申込制



2. 『見えない』『見えにくい』を体験してみよう

日程：8月2日(金) 午前10時～12時

定員：12名(最低催行人数2名)

内容：眼に障害がある人ってどんな生活をしているの？アイマスクや
手作りメガネを使って体験しよう。眼に障害がある人と楽しく
交流しながら疑問解決!

申込期間：7月1日(月)～7月26日(金) ※先着順・事前申込制



3. 手話で交流してみよう

日程：①7月22日(月)・24日(水)・25日(木)の3回コース

②8月7日(水)・8日(木)・9日(金)の3回コース

ともに午前10時～12時 ※①、②とも講習内容は同じです。

定員：各回20名

内容：聴覚障害がある人ってどんな生活をしているの？

聴覚障害のある方と楽しく交流しながら簡単な手話を学ぼう!

申込期間：7月1日(月)～7月16日(火) ※先着順・事前申込制

※申込み多数の場合は3日間全て参加できる方を優先とさせていただきます。

※当日講師の方に質問がある方は申込時に内容をご相談ください。



会場：ルミエール府中(府中市市民会館)第1・2会議室(府中市府中町2-24)

費用：無料

持ち物：飲み物(水分補給)

対象：市内在住・在学の小学3年生から中学3年生

※お申し込みは、下記の2次元コード・
お電話・メールからお願いいたします。



(1. 車椅子を体験してみよう

2. 『見えない』『見えにくい』を体験してみよう

については保護者同伴で参加も可能)

当事者相談(眼の障害) 7月 月替り企画

日時：7月3日(水) 午後1時30分～3時 内容：『パラコードキーホルダー』

会場：府中市市民活動センタープラッツ6階 第1会議室B

(府中市宮町1-100 ル・シーニュ内)

対象：府中市在住で眼に障害がある方及び家族・付添者

定員：10名(先着順・最低催行人数4名)

参加費：1名 300円

申込期間：6月17日(月)～6月26日(水)

その他：焼き止めの関係で出来上がった作品は後日のお渡しとなります。



(作品例)



リラクゼーションヨガ

難しいポーズは一切なし! 毎回、大好評の講座です。

日時：7月11日(木) 午後1時20分～2時50分

会場：福祉センター内 PT室

対象：市内在住の身体障害のある方で歩行可能な方

定員：10名(先着順)

参加費：無料

申込期間：6月17日(月)～7月10日(水)



身障手帳・愛の手帳のサービス個別相談週間

「活用してみたいが手続きがわかりにくい」

「今使っているサービスで十分か一度確認してみたい」など気軽にお申込みください!

日時：7月16日(火)～7月19日(金)

午後1時～3時30分(おおむね1名30分程度・先着順)

会場：福祉センター

対象：府中市民の方

申込期間：6月17日(月)～7月12日(金)

障がい者手帳

お申込み・お問合せは、地域生活支援センターみ～なまで ☎ 042-360-1312 Fax 042-368-6127 e-mail: mi-na@f-sinsyo.jp